
الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

أنا بخير!

"I'M FINE"

كيف تجتاز الأوقات الصعبة



المؤلف الذي احتلت كتبه المراتب الأولى في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً حول العالم



ريوهو أوكاوا
القائد الروحي ومؤسس مجموعة «العلم السعيد»
RYUHO OKAWA

أنــا بخيــر!

"I'M FINE" SPIRIT

كيف تجـتــاز الأوقــات الصـعــبـة

تأليف

ريوهو أوكاوا

Ryuho Okawa

ترجمة

عمر سعيد الأيوبي

هذا الكتاب، "أنا بخير" هو الثالث في سلسلة تضمّ عناوين أخرى بعد "استراحة القهوة" و"وقت الشاي" اللذين صدرا باليابانية. وفيه ستعثر على جبل من الكنوز. كما أن الناس من مختلف الفئات والأعمار – الأطفال في المدرسة الابتدائية، والمسنّون الذين قاربوا المئة سنة، وعمّال المكاتب، والزوجات، ورجال الأعمال – سيجدون فيه فائدة كبيرة. إن معظم الكتابات السائدة عن المساعدة الذاتية تأتي اليوم من الولايات المتحدة، حيث تجد صيغاً وفلسفات عامّة، مشروحة بلغة بسيطة، تجيب عن احتياجات الناس في كل أنحاء المعمورة بمختلف أديانهم وأعراقهم.

استخدموا هذا الكتاب بمثابة كتاب مدرسي مكمّل لتعليم الأخلاق، وسأضمن لكم أن يُحدَث انخفاضاً كبيراً في حالات الاستقواء والعنف والجنوح والجريمة والانتحار. وسيُدخل تحسيناً بلا ريب على طبائع الطلاب ويساعدهم في تعزيز أدائهم الأكاديمي.

استخدموه في برامج تدريب الموظفين في الشركات، وسيكون له أيضاً تأثير كبير في تحسين أداء الشركة. وسيعالج حالات اكتئاب الموظفين، ويزيد من حماستهم للشركة، ويرفع معنويّاتهم. لنحاول جميعاً أن نكون أشخاصاً إيجابيين يستطيعون أن يبتسموا طوال الوقت، ويعنون ما يقولون عندما يقولون "أنا بخير"!

ريوهو أوكاوا

القسم الأول

عشْ خليَ البال

إذا كـان عقلك مليئاً بالأفكـار المعقّدة، عليـك التوقّـف قلـيلاً لإفراغه وتنقيته. أزل جميع الأغلال والتعقيدات التـي تقيّده كما لو أنك تكنس خيوط العنكبوت بمكنسة.

عندما تحقّق ذلك، تذكّر أن نقطـة الانطـلاق الحقيقيـة للحيـاة هـي العيش ببسـاطة واعتمـاد موقـف إيجـابي. ولكـي تجعل حياتك رائعة تشع نوراً وألقاً، عليك دائماً أن تحيى خليّ البال.

تخيّل جدولاً ضحلاً تحت أشعة الشمس اللطيفة فـي الربيـع، ربما يقل عمقه عن ثلاثين سنتيمتراً. الشمس تشعّ علـى الجدول البطيء التدفّق، فيترقرق قاعه مثل الذهب. ومع تدفّق الجدول فإنه يصـدر خريـراً عـذباً، يصـاحب أنمـاط أشـعّة الشـمس اللطيفـة المنعكسة على صفحته.

عشْ حياة شفّافة، مثل ماء الجدول تماماً. وتعني شفافيّة الحياة أن تعيش ببساطة من دون تكلّف، وتتجنّب التفكير المعقّد.

لا تشغل نفسك في الارتياب بالآخرين، أو الشكوك، أو لا تكن منقاداً للعواطف أو عالقاً في أفخاخ عقد النقص ومركّبات الدونيّة. عشْ حياة بهيجة، وطبيعية، تغلِب عليها البساطة. وإذا خانك أحدهم أو خدعك، لا تقلق وتابع حياتك ببساطة دون أن تتأثّر في ذلك.

عشْ خالي البال، مثل طفل ينسى جميع هموم اليوم بعد نوم هانئ في الليل. أزل الأعباء التي تثقل على عقلك وكن منشرحاً مستبشراً.

القسم الثاني

2

مواطن الضعف والعيوب بذور للسعادة

إذا كان لديك مواطن ضعف وعيوب تدركها باستمرار، فأنت محظوظ جداً في الواقع.

هناك مثل يقول، "الباب الذي يحدث صريراً يدوم فترة أطول". ويعني أن من يعانون من مشاكل صحيّة أو ضعف بدني يعيشون مدة أطول لأنهم يعتنون بأجسامهم، في حين أن الأصحّاء الذين يعملون على مدار الساعة هم الذين يحتاجون إلى توخّي الحذر في الغالب.

على نحو ذلك، من يدرك مواطن ضعفه، ولو كان ذلك في سنّ الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين، لا يفرط في تحميل نفسه بالأعباء. ويعني ذلك أيضاً أن لديه متسعاً لتحقيق مزيد من النموّ.

معظمكم لديه على الأقل العديد من المشاكل التي تسبّب له الهموم والأسى، لكن أرجوكم أن تعتبروها بذور تشجيع لكم على تحقيق مزيد من النموّ. إذا كان هناك من بلغ الستين أو السبعين ولا يزال يشعر بالأسى تجاه عقد في المهارات أو القدرات، وغالباً ما يفكّر بأن "أمامي الكثير لأتعلّمه"، أو "لدي القليل من المهارات"، أو "إنني مهمل جداً"، فإن ذلك يجعله امرءاً استثنائياً. فعدم رضا هذا المرء عن نفسه يتيح له إمكانيات لتحقيق النموّ في المستقبل.

عندما يتعلّم المرء أشياء جديدة ويراكم العديد من الخبرات المختلفة في الحياة، يدرك أن كثيراً من بذور النجاح والنموّ توجد في الأمور المتناقضة في الظاهر. على سبيل المثال، الشبّان لائقون بدنياً ويتمتّعون بأحاسيس مرهفة، لكنهم يعانون من موقف غير مواتٍ لافتقارهم إلى المعرفة والخبرة. في حين أن المرء عندما

يتقدّم في السنّ، يضعف جسمه وتشتدّ أعصابه، فتفتر أحاسيسه. مع ذلك، رغم فقدانه القوّة البدنية والأحاسيس التي تميّز الشبّان، فإنه يعوّض عن هذه السمات بتزايد حكمته وثراء خبرته. وعلى نحو ذلك، فإن مواطن قوة المرء في إحدى مراحل الحياة تتراجع ليحل محلّها نقيضها في مرحلة لاحقة.

سوف تجدّ في غالبية الحالات أن القدرات التي تفتقر إليها اليوم، وتوجد في الطرف المقابل لتلك التي تمتلكها الآن، هي القدرات التي ستحتضنك وتنمّيك في المستقبل.

توجد عوامل النجاح عادة في قدراتك ومواطن القوّة لديك، لكن أمارات النجاح في المستقبل تكمن في الغالب في نقيض مواطن قوّتك.

لذا تذكّر دائماً أن البذور التي سترشدك في المستقبل موجودة في الجانب المعاكس لمواطن القوة التي تتمتّع بها اليوم.

أنت خصيم نفسك في النهاية

لن تصل قط إلى النصر الحاسم في الحياة من خلال مقارنة نفسك بالآخرين. وإذا كان حكمك يستند إلى رؤية نفسك عن طريق المقارنة، فلن تجد النجاح النهائي البتة. عليك بدلاً من ذلك أن تقيّم نفسك بتقييم النموّ الذي أحرزته والتقدّم الذي حقّقته مقارنة بفترة سابقة في حياتك. انظر في المشاكل التي تجدها في داخلك باعتبارها مشاكل غير موجودة إلا لديك. ثم تأمّل في القدرات التي كانت لديك عند الولادة ثم تفحّص المسافات التي اجتزتها والخطوات التي مشيتها منذ ذلك الحين. هكذا يجب أن تقيّم نفسك.

إنها معركة مع نفسك، وهي معركة يوجد لدى الجميع فرصة لكسبها. وبعد النظر في كل ذلك عليك أن تقول، "كان أدائي جيداً بالنظر إلى قدراتي عندما ولدت والإنجازات التي حققتها في المدرسة". ومن ثم فإن الانتصار متاح دائماً في معركتك مع نفسك.

عندما يخوض المرء معارك مع الآخرين، من الصعب أن ينتهي الأمر بانتصار واضح. بل إنك عندما تدرس عن كثب الأشخاص الذين يبدو أنهم حققوا الانتصار على الآخرين، فستجد أن بعضهم لم يحقق الانتصار في حياته.

يوضح ذلك أنه لا يمكن تحقيق نصر نهائي عندما يتنافس الأشخاص بعضهم مع بعض. وأنت خصيم نفسك في النهاية.

ثبات العقل

العقل الثابت مهمّ جداً في البوذية منذ العصور القديمة. ويرجع ذلك إلى أن غالبية متاعب الحياة وأوهامها تنبع من تأرجح العقل. ومن الموضوعات الرئيسية لناشدي البوذية إيجاد طرق للوصول إلى عقل لا يتزعزع.

من لديهم عقل مستقرّ ثابت يتمتّعون بسلام داخلي عميق، ويمتلكون في الوقت نفسه القوّة، ويكونون جديرين بالثقة. الإصرار على التغلّب على جميع الصعاب، إلى جانب إرادة لا تلين، هما أساسا تطوير القدرات القيادية. أن تكون قائداً يعني في الجوهر عدم الاهتزاز أو التأرجح أمام المصاعب الثانوية وامتلاك القوة للتغلّب على أي مشكلة. ومصدر هذه القوة هو العقل الثابت.

هناك كثير من الأشخاص الذين يزعمون أنهم يمتلكون الثقة بالنفس، لكن غالباً ما يفقدونها بمجرّد أن يواجهوا بالانتقاد. على هؤلاء الأشخاص أن يطوّروا ثبات العقل الحقيقي. ولتحقيق ذلك، من المهم أن تدرك أنك من مخلوقات الله، إذ من دون ذلك يكون ثبات العقل سطحياً فحسب.

لن تتردّد عقولنا عندما ندرك في أعماق قلوبنا أننا مرتبطون بالله. لكن إذا اضطرب هذا الاعتقاد وبدأت تتقبّل فكرة أنك تحت رحمة القدر، كقدر ورقة شجر طافية على نهر، فستفقد الثبات والاستقرار تماماً. ولن يقودك ذلك إلا إلى الأفكار التشاؤمية، كأن تعتقد أن المحيطين بك يريدون إيذاءك أو أن مستقبلاً مأسوياً بانتظارك. لذا فإن اختيارك العيش حياة تعيسة مليئة بهذا النوع من الأفكار الانهزامية أو اختيارك العيش حياة إيجابية، يتوقّف تماماً على الصورة التي تكوّنها عن نفسك.

5

إذا واصلت التدحرج، فستكبر

(مفعول كرة الثلج)

تقع كل يوم العديد من الأمور التي يمكن أن تكون بذوراً لحسن الطالع والسعادة أو بذوراً للمتاعب والقلق. هذه هي حقيقة العالم. لكن إذا كنت تبحث دائماً عن الدروس المخبّأة في كل شيء وتسعى لاكتشاف بذور النجاح الكامنة في كل مشكلة، فستنمو وتكبر بصرف النظر عما تضطر لمواجهته، مثل كرة الثلج التي تنمو وتتعاظم عندما تتدحرج على المنحدر.

عليك أن تواصل دحرجة كرة الثلج، حتى إذا اختلط بها الحصى والتراب. فعندما تواصل كرة الثلج التدحرج تزداد حجماً لأنها تجتذب إليها مزيداً من الثلج الجديد. ومقارنة الحياة بكرة الثلج مفيدة جداً، والنظر إلى الحياة بهذا المنظار يساعدك في توسيع قدراتك ومضاعفة حجمها مرتين وربما ثلاث. (ما عليك إلا أن تتذكّر أنك إذا واصلت التدحرج دون أن تهتم لأمر الحصى الصغيرة أو التراب الذي يعلق، فستكبر حجماً مع كل دورة.)

(كل موقف تواجهه وكل شخص تلتقي به في الحياة هو بمثابة معلّم. وإذا اتخذت هذا المنظور نبراساً، فإن كل لقاء وكل العلاقات التي تنشئها ستقدّم لك دروساً وعبراً تستفيد منها.)

آمن برسالتك الفريدة

إن محاولة استبدال حياتك وجعلها على صورة حياة شخص آخر لن تعود عليك إلا بالمعاناة، وعندما تقع في هذا الشَّرَك، تذكّر أن الشخص المناسب يجب أن يُمنح العمل المناسب. وتذكّر أيضاً أن هناك عملاً في مكان ما ملائم لقدراتك. وبأداء ذلك العمل بجدّ ومثابرة، ستحقّق أيضاً الغاية من حياتك، وتساعد الآخرين في العيش حياة سعيدة.

يمكن تشبيه البشر بأدوات النجّار، فهي تؤدّي أفضل عمل عندما تستخدم كل أداة للعمل الصحيح. ولكل منا دور مختلف مثل أدوات النجّار. اسأل نفسك ما دورك في هذه الحياة، وعندئذٍ ستتراءى لك رسالتك في هذه الحياة. اعثر على مهنتك وتفوّق فيها بطريقة تساعدك في تحقيق رسالتك. وتذكّر ألا تحاول أن تجعل حياتك على صورة حياة شخص آخر.

لكل امرئ مجموعة من ستة أرواح أشقاء أو ست أرواح شقيقات يتناوبون على الولادة في هذا العالم وانتهاز فرصة مراكمة الخبرات في الحياة. وبعد أن يعود المرء إلى العالم الآخر، يتقاسم جميع الخبرات التي اكتسبها في الحياة مع جميع أعضاء المجموعة. وهم مثل أصابع اليد الخمس. على الرغم من أن كلاً منها مختلف في الشكل، فإنها جميعاً جزء من اليد نفسها. ويمكن

مقارنـة الـروح الجـوهري، أو قائد المجموعـة، براحـة اليد، والأرواح الأشقاء أو الشقيقات بالإبهام القصير والغليظ، والوسطى الطويلة، والخنصـر الظريـف، ومـا إلـى هنالـك. (ومجموعـة هـذه الأرواح الشقيقة بأكملها هـي تراكم الخبرات). ومثلما تستخدم اليد جميع أصـابعها للإمسـاك بالأشياء، فـإن كـل روح تتنـاوب علـى تكـرار دورات تناسخ الروح لاكتساب مختلف أنواع الخبرات الحياتية.

هنـاك كثيـر مـن الاختلافـات بـين النـاس، مـن بينهـا الجنـدر (النـوع الاجتمـاعي) والسـنّ والـذكاء والطـول. بعـض الأشـخاص منطـوون علـى أنفسـهم وبعضـهم منفتحـون علـى الآخرين، وجميـع الأشـخاص يحسـنون أنواعـاً مختلفـة مـن الأعمـال. ولكـل مـنهم شخصية فريدة.

إذا تقبّلت الآخرين كما هم، فعليك أن تتقبّل نفسك كما هي. الله يغفر للجميع ويقول، "لا بأس في أن تكون كما أنت. ليس عليك أن تصبح مثل أحد آخر. كن على سجيّتك، كن الشخص الذي يحمل اسمك". ويعني ذلك أن الله أقرّ خضوعك للتمرين الروحي في هذه الحياة بناء على ما أنت عليه، لذا يُسمح لك بأن تعيش حياتك على طريقتك. فعش على أفضل نحو ممكن بما قُسم لك.

تقبّل نقائصك

ليس عليك أن تؤمن فقط بأنك من عباد الله أو أبناء بوذا، وإنما من الضروري أيضاً أن تتقبّل أن البشر مخلوقات غير كاملة إلى حدٍّ ما. وما دمت تعيش في هذا العالم، سيكون لديك دائماً نوع من النقائص البشرية، باعتبارك إنساناً تحيا في جسد مادي. في هذا العالم، يتعذّر عليك العيش في وجود روحاني كامل. ولا يمكنك إلا أن تعيش حياة تتسم بالنقائص لأن عليك أن تشهد جميع أنواع التجارب. وربما يؤدي ذلك إلى إخفاقات ونكسات، لكنها توفّر لك فرصاً للتأمّل الذاتي والتعلّم.

(تذكّر أن الآخرين يرتكبون الأخطاء أيضاً ويصابون بالفشل، لكنهم يتعافون ثانية أيضاً ويستخدمون ما تعلّموه لتحسين حياتهم.) لذا بدلاً من السعي نحو الكمال طوال الوقت، من المهمّ أن تركّز على التحسين وتسعى إلى ما هو أفضل لا إلى الأفضل. وعليك أن تقنع نفسك بذلك بتكراره في نفسك طوال الوقت.

عندما أقول، "ليس عليك أن تعيش حياة الكمال"، فإنني لا أوصيك بأن تهمل دراساتك أو عملك، لأن بعض الأشخاص يمكن أن يتخلّوا بسهولة عن السعي نحو الكمال ويصبحوا كسالى، ما يجرّ عليهم بعض الانتقاد من مسؤوليهم. ما أريد أن أوضحه هو أنك إذا كنت تلوم نفسك أو تنتقدها إلى حدٍّ أن يجافيك النوم كل ليلة، فما عليك إلا أن تتطلّع إلى ثمانين بالمئة من الكمال. والمهمّ أن تواصل السير على الدرب.

مـع أنكـم تتطلّعـون جميعـاً إلـى النمـوّ روحانيـاً ضـمن مسـيرة تطـوّر النفس، فـإن علـيكم أن تـدركوا أنكـم لسـتم آلهـة أو بـوذا. ومـا دمتم تعيشـون فـي هذا العـالم، فسـترتكبون الأخطـاء يوميـاً وسـتكون حيـاتكم مؤلمـة. لـذلك علـيكم أن تبـدؤوا بـالتطلّع إلـى حيـاة أفضـل. وعليكم أن تـدركوا أن البشـر غيـر كـاملين مـع أنهـم عبـاد الله، وهـم مخلوقات تتسم بالخَرَق في أثناء حياتها هنا علـى الأرض. وعليكم أن تقرّوا طريقة عيشكم الخرقاء وتتقبّلوها.

القسم الثالث

هل نختار التعاسة؟

عندما تكون وسط الهموم والشواغل، تشعر بأن قلبك ممزّق بين خيارين مختلفين أو أكثر، وتبدأ في فقدان السيطرة. إذا وجدت نفسك في هذه الظروف، انظر في طريقة التفكير التي تعود بأقصى قدر من المنفعة على تطوّرك. وسيقودك ذلك إلى الإجابة.

لنأخذ مثل من خضع لامتحان ما. بعض الأشخاص ينجحون في ما يفشل بعضهم الآخر بطبيعة الحال، لكن من المثير للاهتمام أن بعض الناجحين يشعرون بالغضب لأن درجاتهم لم تكن مرتفعة على نحو ما يتوقّعون. ولا يمكنهم قبول النتائج بسبب كبريائهم. من ناحية أخرى، يسرّ آخرون أيما سرور

لأنهم نجحوا ويشعرون بالامتنان، حتى لو كانت درجاتهم تتيح لهم النجاح ليس إلا. لذا فإن المواقف تختلف تبعاً لاختلاف الأشخاص.

يجد الناس تبريرات مختلفة عديدة لمواقفهم، بعضهم يؤكّد أن يسوع المسيح عانى، لذا من الطبيعي أن يعانوا أيضاً. الأمر المهم الذي يجب النظر فيه هو، "أي الخيارات أفضل؟" و"ما نوع الشخص الذي تريد أن تكون"؟ بعض الأشخاص يميلون إلى انتقاء الخيار الذي يجعلهم تعساء، وما من سبيل لمساعدهم في هذه الحالات. فهم يُسيئون تفسير النصائح التي يقدّمها لهم الآخرون ويأخذونها مأخذاً سلبياً. الله يقدّم لك العون دائماً، لكن ذلك لن يجديك نفعاً إذا اخترت التعاسة لأن الأمر عائد إلى إرادتك الحرّة. لذا من المهم أن تعقد العزم على اختيار السعادة.

9

ثق بقوَة عقلك

ثمة سبب لكل شيء دائماً، وتأثير يليه بعد وقت وجيز. لذا من المهم أن تفكّر في طرق لزرع بذور صالحة، ورعايتها، وحصاد ثمارها.

إنّني أدعو في تعاليمي إلى فكرة تدعى "التفكير المتفجّر وهي تقوم على زرع بذور ذات قدرة انفجارية في عقلك (وأتساءل لماذا يوجد أشخاص كثيرون لديهم موقف ضعيف في الحياة. العالم مليء بكثير من الأشخاص الذي يسعون لمجرّد الخلاص، ويطلبون المساعدة بتردّد.) غير أنني أود القول إن أيام الدين القديم

الذي يعتقد فيه الناس أن الصلاة أو الدعاء لله يكفيان لإنقاذهم قد انتهت. فمفتاح إنقاذ جميع البشر لا يوجد في طريقة "فورية" أو مفرطة البساطة تعتمد على هذا النوع من العلامات أو ذاك. بل إن مفتاح نجاة البشرية يكمن في رعاية القوى الفلسفية العظيمة وقدرات التفكير الخبيئة في أعماق كل شخص وتوسيعها.

من لا يعرفون القوة الكامنة في أعمال العقل ربما يقولون إن هذه مجرّد كلمات، أو وهم، أو فكرة للعزاء والمواساة. الناس يهجرون هذه الطرق الجوهرية للتفكير ويبحثون فقط عن المكاسب الفورية أو الظواهر المرئية. وربما يتطلّعون إلى فكرة كسب الأموال أو شفاء الأمراض بطريقة سريعة. يعتري البشر الضعف أحياناً بحيث يتأثّرون في هذه الأشياء، لكنني أريد أن أجعلهم أقوياء. هناك ملايين المشاكل التي يمكن حلّها إذا أصبحت قوياً.

بل إنني أقول إنه ما من مشكلة تستعصي على الحلّ إذا أصبح المرء قوياً. على سبيل المثال، الطفل الباكي يتوقّف عن البكاء ويظهر ابتسامة عند رؤية السكاكر، أو يجد الشجاعة بمجرّد امتداحه بكلمة واحدة، أو يركض بحيوية إذا ما ربّت أحدهم على رأسه.

العلاقة بين الله والبشر شبيهة بذلك. يعاني البشر أحياناً من انتكاسات، أو يصابون بالكآبة، أو يعانون من عقد الدونية. لكنهم إذا تلقّوا كلمات الله وحفروها في قلوبهم، فسيقفون على أقدامهم ويولدون من جديد متحلّين بالقوّة والسعادة والإيجابية.

إنني أريد من الجميع ألا يقرؤوا هذه الكلمات فحسب، وإنما أن يجرّبوها في الواقع أيضاً. هذا هو الأمل الحقيقي الذي يحدوني. لذا أكرّر في تعاليمي أن العقل هو نقطة انطلاق كل شيء، وبتغيير نمط التفكير تتغير الحياة نحو الأفضل. هذه هي الحقيقة بحدّ ذاتها، فالسعادة والتعاسة من صنع عقل المرء. وبعبارة ملموسة، كل شيء يتوقّف على البذور التي تغرسها في عقلك.

10

بناء الثقة بالنفس

الثقة بالنفس لا تعني المغالاة في تقدير قدراتك أو الغرور. إنها ثقة لا يمكن وصفها تأتي من إدراك أنك تمتلك القدرة وأنك على ما يرام. عندما يكون المرء وسط الألم أو الأسى، فإنه يميل إلى اتخاذ موقف سلبي من نفسه والتفكير في أنه عديم الجدوى. لكن من المهم أن تنظر إلى نفسك بعين إيجابية.

عندما تنظر إلى الوراء وتستعرض حياتك بأكملها، يجب أن تكون قادراً على القول، "لقد أخطأت في هذا"، أو "كان علي أن أجيد أكثر في ذاك"، لكن عليك في الوقت نفسه أن تدرك أن

أداءك لم يكن سيّئاً بالإجمال. يجب أن تدرك أنك تحظى بمحبة الله، وأن تكون على قناعة بأنك في خدمة الآخرين.

الثقة بالنفس تُبنى على تراكم إدراكات صغيرة كهذه. ومن المهم أن تنظر إلى نفسك في مختلف الأوضاع كل يوم، وتكتشف شيئاً فشيئاً النفس التي تعمل على خدمة الآخرين. ولن يمكنك أن تبني ثقة حقيقة بالنفس من دون إدراك ذلك.

«للطائر المائي الذي يطفو على البرك ريش مغطى بطبقة زيتية تصدّ الماء. الثقة بالنفس تعمل بالطريقة نفسها. بصرف النظر عن المصائب التي تحدث، تعمل الثقة بالنفس مثل هذا الزيت، فتمنع وصول الضرر إلى أعماق قلبك.»

من الضروري في جميع الظروف أن تؤمن بالله في أعماق قلبك. إذا كنت تؤمن بأن الله خلق هذا العالم، عندئذ يصبح ما يبدو حزيناً ذا غاية أو معنى. لا يمكن التفكير بأن الله يريد لك الألم. ربما تصبح أقوى عندما يموت أحد أفراد العائلة. وعندما تفارق صديقاً ما، قد تقابل شخصاً يفوقه روعة. وربما تعثر على رفيق أفضل عندما تنفصل عن شريكك.

المهمّ أن تنشئ مخزناً للقوّة الداخلية بمرور الوقت. وبدلاً من أن تكافح وأنت متألّم وتغرق في البؤس، عليك العمل على تنقية روحك. ويجدر بك في الأوقات العصيبة أن تتمسّك بإيمانك بالله وبمحبّتك له. عندما تعلق في دوامة من المتاعب، اسأل نفسك إذا كنت تحبّ الله. معظم الناس يتملّكهم هوس محبّة الذات، فلا

يفكّرون إلا بمقدار تعاستهم، ويتطلّعون بشدّة إلى تعاطف الآخرين. لكن المشكلة تكمن في عدم وجود من يقدّم لهم ما يكفي. في مثل هذه الأوقات قف منتصباً وانظر إلى السماء المفتوحة. الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في وسط الهموم ويقفون عند الطرف الذي يتلقّى التأثيرات الروحانية السيّئة ينحنون على العموم ليقتربوا من الأرض، ويديرون ظهورهم للشمس، ويحدّقون في خيالاتهم فقط. وما داموا يفعلون ذلك، فإنهم لن يتمكّنوا من مشاهدة الضوء.

لذا تحلّ بالشجاعة والفخر، وأدر وجهك ناحية الشمس، وارفع رأسك. هذا هو التعبير عن حبّك لله. لا تركّز دائماً على الكائن الصغير والتفت إلى الله وأظهر مشاعر الامتنان. عليك أن تدرك سعة المحبة التي منحت لك، وتذكّر أنك ربما تكون تعيساً الآن، لكنك ستدرك على المدى الطويل أن ما يحدث ليس خطيراً دائماً. إن هذه التجربة تمدّك في الواقع بالغذاء اللازم لتحقيق مزيد التقدّم.

أياً تكن التجارب التي تنتظرك، فإنك ستزداد قوّة ما دمت تذكر أنك تتعلّم الدروس والعبر من كل مشكلة تعترضك.

11

اكتب سجلاً لتقدير الذات

عليك في بعض الأحيان أن تضع قائمة بنقاطك الجيّدة. عليك أن تنظر في الماضي وتدون جميع الأمور التي امتدحك الآخرون بشأنها منذ ولدت.

عندما تفعل ذلك، تدرك أنّك حظيت بالمديح على نحو متكرّر، وأن الاعتقاد بأنك تتعرّض للانتقاد دائماً ما هو إلا نتاج عقدة الاضطهاد وغير صحيح على الإطلاق. إن لجميع الأشخاص نقاط حسنة أياً كان نوعهم. المشكلة تكمن في أن من السهل نسيان المديح، وأن الأمور الوحيدة التي نتذكّرها هي السقطات التي تنقص من قدرنا. وربما يكون هذا هو السبب الذي

يوضح لماذا تفكّر تفكيراً سلبياً. ولأن الحال كذلك، فإنني أريد منكم جميعاً أن تستعرضوا حياتكم الماضية وتدوّنوا جميع الأمور التي نلتم عليها المديح. إذا فعلتم ذلك، فستتمكّنون من رؤية نقاطكم الحسنة. وستكون أموراً لم تدركوها إلى أن سجلتموها على هذا النحو، وربما يتبيّن أنها أمور غير متوقّعة إلى حدٍّ بعيد.

على سبيل المثال، ربما تنزعج من أنك لم تكن مشهوراً لدى النساء، لكن عندما تفكّر في الأمر قد تدرك أن الرجال كانوا يثقون بك. معظم الرجال يكرهون الرجال الآخرين الذين يحظون بشهرة لدى النساء، لذا يميلون إلى انتقادهم. من ناحية أخرى، يشعر الرجال بالارتياح لمن تعوزه الشهرة لدى النساء. لذا فإنه يتيح لهم الاسترخاء ويمكن اعتبار ذلك من مواطن قوّتهم.

عليك أن تصقل شخصيتك لتتيح لنفسك العمل جيداً مع الرجال الآخرين ومشاركتهم. وإذا فعلت ذلك، تلاحظ النساء أنك تحظى بشهرة لدى الرجال فيثير ذلك اهتمامهن. سيعتقدن أنك شخص رائع حتماً لأنك تحظى بسمعة جيدة لدى الرجال، لذا سيولينك مزيداً من الاهتمام. فكّر دائماً في مبدأ رفع وعيك إلى مستوى مثالي أعلى وتابع استكشاف نفسك.

إذا اعتقدت أنك أخطأت في القيام بأمر ما، لكنك تستطيع تهنئة نفسك للقيام بأمر آخر، فسيقدّر الآخرون ذلك الجانب من شخصيتك. وعليك أن تستخدمه بمثابة مقياس تسلّط الضوء عليه وتتفحّص خصالك السيّئة في مقابله. وستدرك حينئذٍ ما ينبغي لك القيام به. ربما يجد من يبدو أنه لا يمتلك جانباً مثالياً في شخصيته مشكلة في معرفة ما الذي عليه القيام به. لا بأس في

أن يمارس هؤلاء الأشخاص التأمّل الذاتي، لكن عليهم أن يركّزوا أولاً على تحقيق الذات إيجابياً وتطوير الثقة بالنفس.

12

إذا صادفت متاعب في العمل، عليك بالتمرين!

«إن قدرتك على الاستمرار في العمل والبدء بنشاط ثانية في اليوم التالي تتوقّف على قوّتك البدنية. أنت بحاجة إلى مهارات العمل والقوّة البدنية بطبيعة الحال، لكنك لن تستطيع الاستمرار بالعمل من دون القوّة البدنية. وعندما تفتقر إلى القوّة البدنية تصبح قراراتك تشاؤمية. وتنظر نظرة تشاؤمية إلى علاقاتك بالآخرين، ويزداد تفكيرك السلبي، ما يدفعك إلى الإحساس بأن مستقبلك في العمل قاتم. وإذا كنت قوّياً بدنياً، فإنك ستنظر نظرة مشرقة إلى مستقبلك. وستعتقد أن في وسعك إصلاح علاقاتك وأن أموراً جيدة ستحدث في العمل والحياة.»

ربما تشمل أسباب المصاعب التي يواجهها المرء في العمل سبباً بدنياً. إذا كان ذلك صحيحاً، فإن الحلّ يكمن في أن يبدأ بتحسين لياقته البدنية.

القسم الرابع

13

واجه قدرك (الكارما)

يتناسخ جميع البشر في هذا العالم مراراً وتكراراً لتعزيز نموّهم الروحي. وإذا حاولت أن ترى تدريبك الروحي من هذا المنظور، فإن ما رأيته بمثابة محنة في الأصل سيبدو لك مختلفاً.

ستدرك أن المشاكل التي تواجهها الآن تكشف لك ما نوع التحدّيات التي عليك التغلّب عليها وتجاوزها في هذه الحياة. فالحياة تشبه دفتر التمارين الذي يحتوي على مسائل عليك حلّها. لذا إذا شعرت أنك غارق في دوّامة من المعاناة، فإن ذلك يعني في الواقع أنك تواجه إحدى أهم القضايا في حياتك، وتشهد حالياً وقتاً حاسماً في مسيرة نموّك الروحاني. وذلك وقت مثير للاهتمام.

لقد دخلت حلبة المباراة أخيراً، بعد أن أمضيت وقتاً طويلاً في التمرين، تتلاكم مع خصم وهمي، لكن ذلك الوقت انتهى الآن والمباراة توشك أن تبدأ. عندما يصيح الحكم على الملاكم في الزاوية الحمراء، يحين الوقت كي تخلع المعطف وتدخل الحلبة. وعليك أن تقاتل عندما تصبح داخل الحلبة.

ربما تكون تلك اللحظة المهمّة التي ولدت في هذا العالم لأجلها. بل ربما أمضيت عقوداً أو قروناً في عالم آخر تعدّ لهذه اللحظة، حتى قبل أن تولد. ولم تقرّر النزول إلى الأرض لمواجهة التحدّي إلا عندما آنست في نفسك القوّة الكافية. إذا كان خصمك من البشر، فقد يسبّب ذلك كثيراً من الألم، لكن ما تواجهه ليس شخصاً آخر. ما ترى أنه مشكلة كأداء لا يمكن تذليلها، ما هو في الواقع سوى سراب. إنه قدرك (الكارما) الذي يلوح أمامك على صورة مشكلة أو همّ. من تقاتله في الحلبة ليس شخصاً آخر، إنه

قتال بينك وبين الكارما، وعليك أن تكسب هذه المباراة مهما كانت التكاليف. تلك هي غاية تناسخك الحالي.

لماذا إذا تحاول إيجاد الأعذار، عندما تحين اللحظة الحاسمة، وتقول أشياء مثل، "ليس في يدي حيلة إذ يعوزني الذكاء"، أو "ذلك عائد لظروفي"، أو "اللوم يقع على والدي"، أو "إنه خطأ أخي"، أو "لا أستطيع أن أنجح لأني فقير". الآن دخلت الحلبة، وخرجت من الزاوية الحمراء، ولامست قفازي خصمك القادم من الزاوية الزرقاء وكل منكما يحدّق في الآخر. اختلاق الأعذار يعادل قول أحدهم ما يلي في ذلك الموقف، "في الواقع، لم أتمرّن في الآونة الأخيرة، رجلاي متيبستان قليلاً وظهري يؤلمني منذ الأمس". إذا سمعت ذلك من خصم، ستعتقد أنه ضعيف وتنتهز الفرصة على الفور. إن مثل هذا الموقف لا يفيد.

⟨ عندما تصبح داخل الحلبة، عليك أن تخفي مَواطن ضعفك وتبذل قصارى جهدك. عندما تجد نفسك وجهاً لوجه أمام الكارما، يجب عليك أن تستجمع شجاعتك وتواجهها بعزيمة. وإذا كنت في موقف غير مواتٍ، لا تظهر ذلك. لا تدع خصمك يعتقد أن لديه فرصة. ربما لا يزيد وزنك على ثلاثة وستين كيلوغراماً، لكن عليك أن تنفخ صدرك وتتصرّف كما لو أن وزنك أكبر، لكي يخشى خصمك من أن تصرعه. لذا عليك دائماً أن تفكّر تفكيراً إيجابياً في حياتك. ⟩

14

لا يبتليك الله إلا بمشاكل تستطيع حلها

الله لا يضع أمام المرء مشكلة صعبة جداً لا يستطيع حلها، فذلك أمر لم يحدث من قبل ولن يحدث. ربما يعتقد من يناضل أنه غير قادر على تحمّل العبء، لكن الله يعلم أن العبء مناسب تماماً.

لتفسير ذلك، تصوّر رجلاً يحمل أكياساً ثقيلة على ظهره. ربما يكون قادراً على حمل أوزان أثقل، لكنه يتجنّبها ويحمل الأوزان الخفيفة فقط. وإذا أعطي مزيداً من الوزن، يعتقد أنه سينهار، لكن يضاف إليه حمل آخر بعد برهة. كان يعتقد أنه سينهار، لكنه صمد. ويستمر في السير عندما يضع أحدهم حملاً آخر على ظهره.

يفكّر في سرّه، "لن أستطيع الاستمرار في الوقوف هذه المرة"، مع ذلك إنه بحال جيدة. وفي النهاية يدرك أنه كان كسولاً في الواقع، على الرغم من اعتقاده أنه غير قادر على حمل مثل هذا العبء الثقيل.

ينطبق الأمر نفسه على العمل أيضاً. عندما تزداد أعباء العمل، ربما يشعر المرء بالقلق ويظن أنه لن يتمكّن من النهوض بهذه الأعباء. عندما تشعر أنك وصلت إلى حدودك القصوى، من المهم أن تفكّر في ما إذا كنت قد فعلت كل ما ينتظره الله منك، وما يعرف أنك قادر على القيام به بنجاح.

عندما تكبر تجد أن ما كانت تبدو مشكلات كبيرة يصعب حلّها أصبحت أمراً لا يستحقّ أن تقلق بشأنه. على سبيل المثال، عندما تشهد شركة ما فترة من النموّ الهائل، ربما يشعر الموظفون أنهم غير قادرين على مجاراة التغيّرات التي طرأت. لكن في أثناء سعيهم للنهوض بأعباء العمل المتزايدة، يكتشفون أنهم لم يبذلوا حتى الآن الجهد الكافي وأنه لم يكن هناك ما يدعو للخوف. يعتقد الناس في بعض الأحيان أنهم يواجهون مشكلة يصعب تذليلها، في حين أن ذلك يكمن في مخيّلتهم في الواقع.

ربما تشعر الآن أنك تواجه مشكلة لا تستطيع التغلّب عليها، لكن رغم ذلك يجب أن تتمكّن من حلّها بمفردك خلال سنة. لذا فكّر في ما يمكن أن تفعله بعد سنة من الآن، وإنني على يقين من أنك ستجد الحل. بعبارة أخرى، فكّر كيف سيكون حالك في المستقبل، وكيف ستكبر، ثم استدع هذه الصورة إلى الحاضر. إذا فعلت ذلك فستجد أنك أصبحت أكثر قوة. وأعتقد أنه يجدر بك تجربة ذلك.

في بعض الأحيان عندما تناضل وتحاول حل مشكلة ما، ربما تجد فجأة أن المشكلة حُلّت من دون أن تدرك ذلك. ربما تعتقد في البداية أن من غير المعقول أن تتمكّن من حل مثل هذه المشكلة الصعبة، لكنك ستتمكّن، عاجلاً أو آجلاً، من حل مشاكل مماثلة بسهولة.

15

فكّر مثل عداء مسافات طويلة بدلاً من عدّاء المسافات القصيرة

عندما تشعر أن في وسعك التوقّف وتعتقد أن الأمور لن تتطوّر نحو الأسوأ، أو أنك لن تكابد مزيداً من الشدائد أو الملمّات، أريدك ألا تغفل عن أن مثل هذه الفترات في الحياة وجيزة على العموم. إذا ركّزت على سنة أو اثنتين قصيرتين فحسب، فربما تشعر بالكآبة لأن الأمور لم تسر على هواك. لكن عليك في مثل هذه الأوقات أن تغيّر تفكيرك تغييراً تاماً. ربما يعني عدم نجاحك في إحدى هذه الفترات أنك لا تستطيع الفوز في سباق المئة متر، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنك تفتقر إلى

القدرة على أن تكون عدّاء. هناك سباقات المسافات القصيرة التي لا تزيد على بضع مئات من الأمتار، وهناك سباقات الماراتون التي تمتدّ مسافة اثنين وأربعين كيلومتراً. إذا لم تكن تصلح لسباقات المسافات القصيرة، عندئذٍ اسأل نفسك إذا كانت لديك موهبة الركض مسافات طويلة. ففي بعض الأحيان عليك أن تغيّر وجهة نظرك.

أنا لم أكن البتة عداء جيداً، لكن عندما كنت في المدرسة الثانوية شاركت في سباق للماراتون وحقّقت مركزاً مرضياً. وقد علّمتني تجربة الركض مسافات طويلة أهمية أن أضبط سرعتي في كل الأمور. عندما بدأ السباق، اخترت مجموعة من الأشخاص الذين شعرت أن قدرتهم مماثلة لقدرتي وركضت معهم لأضبط سرعتي.

لكن بعد أن ركضت مدة من الوقت، وسخن جسدي، شعرت أنني في حالة جيدة وأدركت أنني ربما أحقّق نتيجة أفضل مما توقّعت أصلاً. عند منتصف المسافة تقريباً، بدأت أزيد سرعتي وشعرت كأن ساقيّ أصبحتا أكثر طولاً. وتمكّنت من الاستمرار في زيادة سرعتي إلى أن تجاوزت أشخاصاً كانوا يهزمونني دائماً في سباقات المسافات القصيرة. يتميّز عداؤو المسافات القصيرة ببنية جيدة عادة وإذا ما أخطؤوا في ضبط سرعتهم في سباق للمسافات الطويلة، فسيجدون أنهم لن يستطيعوا الاستمرار. كان في وسعي أن أرى الدهشة على وجه عدائي المسافات القصيرة وأنا أتجاوزهم. لم يسعني أن أصدّق حدوث ذلك، لقد كانت تجربة مدهشة.

تحدّثت هنا عن أهمية أن تضبط سرعتك. وعليك أن تقيّم قوّتك بموضوعية وتقرّر متى يجب عليك أن تبذل جهداً إضافياً حتى تتمكّن من تحقيق أفضل النتائج الممكنة على المدى الطويل. وهناك دائماً مجال للتحسين.

16

هل تضع قيوداً على الاحتمالات المتاحة أمامك؟

عندما تواجه متاعب، من المهمّ دائماً أن تبقى يقظاً لإيجاد طرق تزيد فيها الاحتمالات المتاحة أمامك في الحياة.

في لعبة البيسبول للمحترفين والهواة، يكون هناك راميان جالسان على مقعد بانتظار اللعب عند الحاجة إليهما. ويُعهد للرماة المختلفين بأدوار مختلفة، مثل رامي الابتداء والرامي البديل، ورامي الختام. ونظراً إلى أن الفريق يعدّ رماة بدلاء للأدوار المختلفة، فإن في وسعه تعديل إستراتيجيته تبعاً لسير المباراة. وهكذا يستطيع المدرّبون تقليل مخاطر الخسارة.

على نحو ذلك في الحياة، عليك أن تتخذ هذا النوع من التدابير الاحتياطية ضدّ الفشل المحتمل. أعدّ خيارين أو أكثر مسبقاً، واصقل مهاراتك في حل المشكلات حتى تتمكّن من تجاوز جميع الصعاب. ومثلما لا يستطيع حتى الرماة المحترفين تحقيق الفوز دائماً في المباريات، فإنك لن تحقّق أحلامك دائماً لأنك ستجد في الغالب عقبات بانتظارك على الطريق. ومن المستحسن أن يكون لديك تدابير طارئة معدّة مسبقاً للتعامل معها.

من الأسباب التي تؤدي إلى تفاقم النكسات أن للناس هدفاً واحداً في الحياة. لا بأس في التركيز على هدف والسعي لتحقيق النجاح، لكن إذا كنت تفكّر كثيراً في هدف محدّد واحد وتعتقد أنه الطريقة الوحيدة لتحقيق أحلامك، فستصبح عزيمتك تشبّثاً. ونتيجة لذلك ربما تؤدي الإخفاقات الصغيرة إلى خيبة أمل خطيرة.

لا يختلف ذلك عن تقييد نفسك بمهنة واحدة في المراحل المبكّرة من حياتك. ربما غفلت عن المنظور الأوسع، أي أن لديك إمكانات أكبر بكثير مما تعتقد. لذا عندما تسعى جاهداً لحل مشكلة ما، من المهمّ أن تفسح مجالاً للاحتمالات الأخرى. وتلك من الطرق الرئيسية لتجنّب خيبات الأمل.

17

التعالي على الجراح

كيف نتعالى على المصاعب أو تقف على قدميك بعد السقوط؟ معظم الناس يولدون في هذا العالم ولديهم تطلّعات مرتفعة لتحقيق أحلامهم. إذا كنا نطمح للتطوّر لكننا نجد أننا نقع في مأزق، فما هي التدابير التي يجب أن نتخذها للتغلّب على هذه السقطة؟

أولاً، أريدكم أن تتذكّروا أن لديكم في داخلكم طاقة لا تنفد. فالروح شبيهة بالبصلة، أي أنها ذات بنية متعدّدة الطبقات، ولبها متصل بالله الذي يسيّر الكون بأكمله. هذا القسم المركزي من الروح هو المصدر الذي يوفّر لك الضوء والمرونة اللذين لا حدود لهما.

لهذا الضوء الذي لا حدود له قوة وصفات مكتسبة من الله، أي أنه مليء بالحكمة والعدالة والتراحم والمحبة والانسجام والتوفيق. لذا عندما تجد نفسك في موقف صعب، عليك أن تتذكّر نفسك الحقيقة قبل كل شيء، وتدرك أن لديك في جوهرك قوة غير محدودة. فذلك يساعدك في استخدام هذه القوة غير المحدودة الكامنة في روحك.

لم يقم أحد منكم في الواقع بفتح غطاء عقله. وعلى الرغم من أن قوّتكم الحقيقية يمكن أن تكبر إلى ما لا نهاية، وتتدفّق باستمرار دون أن تتوقّف مثل نبع ماء جبلي، فإنكم ربما تغلقون هذا الينبوع بالفكر البشري الأعمى دون أن تدركوا.

النقطة الثانية التي أريد منكم أن تتذكّروها هي التركيز على التراكم. الإخفاق فترة تصدرون فيها كثيراً من الطاقة بحيث لا

يتبقّى لديكم الكثير منها. في هذه الأوقات عليكم بذل الجهد لبناء القوة. في أوقات القلق والمتاعب أحدّث نفسي دائماً بوجوب التركيز على الدراسة. والجميع يشهد فترات من القلق في مسيرة الحياة، وفي مثل هذه الأوقات تتطلّب الحكمة التركيز على مراكمة القوّة الداخلية. فلا بدّ أن يصل السقوط أو الإخفاق إلى نهايته ولو بعد حين، لذا استفيدوا منه ببناء أكبر قدر ممكن من القوة.

الموقف المهمّ الثالث هو النظر إلى الانتكاسة باعتبارها فرصة للتفكير في سعادة الآخرين. في أوقات السقوط أو الإخفاق، يميل الناس إلى التفكير كثيراً في أنفسهم ونسيان الآخرين. لذا احرصوا في مثل هذا الوقت على تغيير محور اهتمامكم، فكّروا في كيفية إسعاد الآخرين.

ليس من المبالغة في شيء القول إن أفضل طريقة للتغلّب على أي سقطة هي محاولة جلب السعادة للآخرين. ربما تشعر بالمعاناة، لكن لا تحاول البتة تنفيس ألمك في الآخرين، وإلا ستتسبَّب لنفسك بمزيد من الألم في النهاية. إذا كنت تعاني، فلماذا لا تحاول إدخال السرور على الآخرين؟ وإذا كان قلبك مليئاً بالألم أو الحزن، فذلك أدعى لأن تحاول جلب الابتسام للآخرين.

عندما تسلك هذا الطريق، ستتمكّن دون ريب من التعالي على الجراح والمصاعب.

القسم الخامس

18

عندما تعرف أنك تعيش حياة دائمة تزداد قناعة

/

يعيش أكثر من ستة مليارات نسمة في هذه الأرض في مختلف البلدان والعديد من البيئات المختلفة. بعضهم يعاني من المجاعة، ويتمتّع بعضهم بتغذية جيدة. وبعضهم أقوياء بدنياً، وبعضهم ضعاف. وبعضهم ذوو بشرة فاتحة، وبعضهم الآخر داكن البشرة. وبعضهم لديه عائلات سعيدة، وبعضهم ليس لديه عائلة. ويعيش هؤلاء الستة مليارات نسمة أو يزيد في أوضاع وظروف شديدة التنوّع.

/ تصوّروا كيف يبدو هذا العالم من منظور الله. الله يقول: "إنني أرى ذوي البشرة الفاتحة وذوي البشرة الداكنة وجميعهم صالحون. وعليهم جميعاً أن يسعوا للسعادة. وعلى كل منهم أن يسعى للسعادة ضمن الظروف التي أعطيت له".

حياتنا غير محدودة بالحياة الراهنة. إننا مثل النهر العظيم المتدفّق من مكان إلى آخر، موجودون منذ زمن طويل جداً باعتبارنا أرواحاً، ونتناسخ مراراً وتكراراً على الأرض. لقد ولدنا في أفريقيا والهند والصين واليابان وأماكن أخرى من العالم في فترات مختلفة من التاريخ. هكذا تصبح حيواتنا التي تدوم طويلاً مثمرة.

الأمر شبيه بساقية تنحدر إلى أسفل جبل عبر وادٍ صغير، وتتنقل تحت أوراق الأشجار، ثم تصبح جدولاً يجري بسرعة أحياناً وببطء في أحيان أخرى، وفي النهاية يصبح نهراً واسعاً يتدفّق إلى البحر. وعلى نحو ذلك تمتلئ حيواتنا بمختلف التجارب في التدفّق المستمر للتناسخ. وعندما ندرك تلك الحقيقة، يجب علينا أن نصبح أكثر تسامحاً تجاه أنفسنا بالإضافة إلى الآخرين. ولا يمكن إلا أن نصبح متسامحين عندما ندرك أن كل امرئ يعيش حياته الفريدة، ويخضع لتدريب روحاني يشكّل جزءاً من تدفّق عظيم.

/ترفّق بنفسك. ربما تمر بشلاّل أو نهر سريع الجريان في تاريخ روحك المديد. عندما يحدث ذلك عليك أن تقول لنفسك، "إنك تقوم بعمل جيّد. وعلى الرغم من أنك ربما تمرّ في وقت عصيب، فإنه ليس سوى جزء من رحلة طويلة، لذا لا تجزع. سيبدأ النهر بالتباطؤ عما قريب. تذرّع بالصبر إلى أن يحدث ذلك، وكن متسامحاً مع الجميع وكل شيء". /

19

الفهم يقود إلى الحبَ

إن فهم الآخرين هو الأمر الجوهري المهم في ما يتعلّق بالحبّ. وأن تفهم امرءاً يعني عملياً أنك تحبّ ذلك المرء. عندما يعجز الناس عن الحبّ، فإنما ذلك يعود إلى أنهم لا يستطيعون الفهم. ربما تتساءل لماذا لا تستطيع أن تحبّ امرءاً ما. والجواب أنك لا تستطيع أن تفهم ذلك المرء. وعندما تفهم أحدهم سيصبح في وسعك أن تحبّه.

في حالة الزوجين أيضاً، عندما لا يستطيع أحدهما حبّ الآخر، فإن ذلك يرجع إلى أنه لا يفهمه. وهذا الأمر صحيح على العموم. إذا كان في استطاعة المرء أن يفهم، فإن في استطاعته

أن يحبّ أيضاً. للأزواج والزوجات أسبابهم وشكاواهم وهم يشرحونها، لكن الصراعات تنشأ عندما يعجز كل منهم عن فهم الآخر ومسامحته. وإذا استطاع الناس فهم بعضهم بعضاً، فسيصبحون قادرين على الحبّ.

ينطبق الأمر نفسه عندما تحاول أن تنقل الحقيقة إلى الآخرين بالطريقة التي تتلاءم مع كل منهم. عندئذٍ يكون لقدرتك على فهم الشخص الآخر أهمية حيوية. وإذا لم يكن في وسعك إلا التحدّث إلى الأشخاص الذين يشبهونك، فإن قدرتك على شرح الحقيقة ستكون محدودة جداً.

الأمر اللازم الأول لتوسيع قدرتك على حبّ الآخرين هو اكتساب القدرة على فهمهم. ويمكن تحقيق ذلك ببذل الجهود. وعندما تكتسب الخبرات وتزداد معرفتك، تصبح قادراً على فهم الآخرين. إذا استطعت أن تفهم أحدهم، فستتمكّن من حبّه. وعلى نحو ذلك، إذا شعرت بأن أحدهم يفهمك، فستشعر بأنه يحبك.

لا تصنّف الناس
بأنهم أصدقاء أو أعداء

هناك حالات عديدة لا يفهم فيها الناس الآخرين فهماً صحيحاً. وفي بعض الأحيان ينظرون نظرة خاطئة إلى الآخرين لأن مفاهيمهم تستند في الغالب إلى أهواء سابقة التصوّر.

من أكثر التصوّرات المسبقة شيوعاً النظر إلى خصمك باعتباره صديقاً أو عدوّاً. عندما ينظر الناس إلى الآخرين، فإنهم يقسمونهم إلى فئتين بناء على ما إذا كانوا من أصدقائهم أو من أعدائهم. وبعد ذلك يبدؤون بمضايقة من يعتبرونهم أعداء. غير أنهم يحافظون على الصلة الوثيقة بمن يصنّفونهم أصدقاء

ويمضون أوقاتهم معهم. عندما يريدون تحديد هل الشخص الآخر صديق أو عدوّ، فإنهم غالباً ما ينظرون أولاً في ما إذا كان ذلك الشخص سيفيدهم أم لا.

كما أنهم يصنّفون الأشخاص القريبين من أعدائهم بأنهم أعداء أيضاً. وربما يحاولون ألا يمرّروا معلومات إلى هؤلاء الأشخاص أو يروون أموراً سلبية عنهم ويحاولون إضعافهم. من المهمّ جداً التنبّه إلى مثل هذا النوع من التفكير الذي يقسم الناس إلى أصدقاء أو أعداء. فهنا تبدأ الأخطاء.

عندما يقرّر المرء أن شخصاً محدداً عدوّ أو يمكن أن يشكّل عبئاً عليه، فإنه نادراً ما يغيّر تفكيره. لكني أفضّل أن أقول، "مهلاً، ما زال الوقت مبكّراً جداً لاتخاذ ذلك القرار".

ثمة سبب أو خلفية ما تفسّر لماذا يتصرّف المرء بطريقة معيّنة أو يتخذ موقفاً محدّداً. ولعل اتخاذ قرار بأن أحدهم صديق أو عدوّ من دون فهم خلفية ذلك أمر مثير للالتباس. وعليك أن تستكشف لماذا يتصرّف أحدهم على هذا النحو أو ذاك، حتى إذا بدا أنه لن يجديك نفعاً.

هؤلاء الأشخاص في كثير من الحالات هم بمثابة معلّم متخفٍّ وانعكاس لتفكيرك أيضاً. فإذا ظننت أن أحدهم غير كفء، فسيردّ ذلك الشخص على هذا التفكير. لكن إذا اعتقدت "أنه كفء نوعاً ما"، فسيظنّ بك الظنّ نفسه أيضاً.

لا يمتلك معظم الأشخاص القدرة على الإقرار بجميع المزايا التي يتمتّع بها أحدهم من النظرة الأولى. لذا عليك اعتبار النواحي التي لا تستطيع رؤيتها مجالاً مبهماً وتفكّر في مختلف الاحتمالات.

21

الاحترام مفتاح العلاقات الجيدة

أود التحدّث عن طريقة للنجاح في العمل تقوم على نهج ينظر في الصداقات بين الرؤساء والمرؤوسين وكيف يتفاعل كل منهم مع الآخر.

فكّر أولاً، هل تحترم رؤساءك أو المشرفين عليك؟ إن من لا ينجحون في العمل نادراً ما يحترمون رؤساءهم في الواقع. لا شك في أن لرؤسائك والمشرفين عليك نقائص وعيوباً ومواطن ضعف بشرية. وستجد كثيراً من الأمور المتعلّقة بهم التي تعتبرها محلّ تساؤل. غير أن هناك نواحي أخرى فيهم معاكسة تماماً. فقد عُيّنوا في تلك المناصب لأن من هو أعلى منهم منصباً في الشركة

يعتبرهم أكفاء في عملهم. لذا إذا كنت تعتقد أن من يعلوك منصباً عديم القدرة تماماً، وأنه باعتباره شخصاً مليء بالأخطاء والعيوب، فعليك الافتراض بأنك لن تنجح البتة في شركتك أو المجتمع أو المؤسسة.

ضع قائمة بالنقاط الجيدة والسيئة لرؤسائك، إذا لم تجد أن النقاط الجيدة لديهم تفوق النقاط السيئة بكثير، فمن الأفضل أن تستنتج أن نجاحك في تلك الشركة بعيد الاحتمال على أقل تقدير.

إذا كان على المرء أن يحترم رؤساءه كي يأمل في النجاح، فإن عليه أن يحب من هم دونه منصباً أيضاً. ماذا يعني إذاً "أن تحب مرؤوسيك"؟ أولاً، يعني ذلك أن تساعدهم في تحسين مواطن قوّتهم وتنبّههم إلى مواطن ضعفهم. ربما لا تحتكّ بالمرؤوسين إلا

مصادفة، لكنك تتحمّل مسؤولية تجاههم باعتبارك في منصب أعلى، وعليك أن تحرص على أن يصبحوا جديرين بالمدح وقادرين على أداء العمل جيداً، وأن يحافظوا على أدائهم الجيد عندما يرتقون إلى مناصب أعلى.

لذا عليك أن تحرص أشدّ الحرص على ألا تشعر بالغيرة من قدراتهم. هناك بعض الأشخاص الذين يميلون إلى الشعور بالحسد عندما يعمل دونهم شخص موهوب. فيبذلون ما في وسعهم لعرقلة عمله، وانتقاد كل ما يقوم به. ومن الواضح أن هذه المشاعر تمنع المرؤوس من تحقيق النجاح. وفي الوقت نفسه، يتأخّر تقدّم الأشخاص الذين يقومون بتقييم الآخرين على هذا النحو بسبب طريقة تصرّفهم.

إن من يحقّقون النجاح الحقيقي يشتركون جميعاً في الميل إلى حبّ قدرات الآخرين. إنهم يحبّون من لديهم قدرات لا يمتلكونها، ويحبّون من لديهم مظاهر رائعة في شخصيتهم ويبدون الاستعداد لمساعدتهم في مواصلة النموّ. إن حبّ المرؤوسين يعني احتضان المزايا التي يتفرّدون بها ومساعدتهم في تعزيز شخصيتهم الفريدة. ويعني ذلك ضمناً أن عليك الافتخار لأنك ترأس شخصاً أكثر موهبة منك. عليك أن تسعى للوصول إلى هذه الحالة العقلية الرفيعة، ومن دون تحقيق ذلك واتخاذ هذا الموقف لن تتمكّن من مواصلة التقدّم والارتقاء.

22

الطيبة الحقيقية لا تخلو أبداً من الشجاعة والقوة

على الرجل أن يكون قدوة صالحة داخل البيت. إذا كان رائعاً في الخارج فحسب، لكنه غير صالح داخل بيته، فإنه لا يستحقّ أي احترام. وإذا كان يقوم بعمله على حساب أسرته، فإنه لن يستحقّ أي احترام على إنجازاته.

الرجل القوي مليء بالدفء والرقّة، ومن دون القوّة لا يستطيع أن يكون لطيفاً بالمعنى الحقيقي للكلمة. ويجب أن تكون القوّة مدعومة بالمسؤولية وأن تمارس بشغف في هذا العالم. ولا تنسَ أنه لا توجد رقّة من دون قوّة. بيد أن الاتسام باللطف والرقّة لا يعني أن تصبح أنثوياً. فليس هناك علاقة بين هذه وتلك.

في الوقت نفسه أود أن أشدّد على أن المرأة الرقيقة حقاً امرأة شجاعة. فعندما يضطر الزوج إلى مواجهة الظروف المعاكسة والمصاعب، فإن الزوجة هي التي تمتلك القدرة على تقديم الدعم والتشجيع له، وتمكينه من تحقيق إنجازات عظيمة. إن ما يلزم هنا هو الشجاعة. المرأة التي تمتلك الشجاعة تكون رقيقة وحنونة أيضاً. الرقّة ليست ضعفاً أو وهناً، إنها أمر يجعل المرء أكثر قوّة. عليكم أن تتذكّروا ذلك دائماً.

23

لا تحصِ ما فعلته من أجل الآخرين

التعاسة في الحياة تبدأ بأن تتذكّر دائماً ما قدّمته للآخرين وتنسى ما قدّمه الآخرون لك. فعندما تفكّر على النحو التالي: "على الرغم من أنني فعلت له كذا وكذا، فإنه لم يقدّم لي شيئاً في المقابل"، يكون ذلك نقطة بداية التعاسة.

على مثل هؤلاء الأشخاص أن يدركوا أن ثمة نوعاً من عدم النضج في فكرة، "لقد فعلت ذلك من أجله". فعندما تعطي الآخرين، من المهمّ أن تعطي دون مقابل.

ينطبق ذلك على وجه الخصوص على الرقّة والمراعاة. عليك أن تذكّر نفسك بأن حبّ الآخرين هبة تقدّمها من دون مقابل، إنها

معاملـة باتجـاه واحـد. وإذا اتفـق أن حصـلت علـى المحبّـة فـي المقابل، عليك أن تعتبر ذلك علاوة غير منتظرة.

هنـاك كثيـر مـن الأشـخاص الجاحـدين فـي العـالم وعليـك أن تدرك أنك لست استثناء. ومـع أنك ربمـا تعتقد أنك شققت طريقك بمفردك، فإن مـا لا يمكـن إنكاره أنـك حصـلت علـى مسـاعدة مـن كثيـر مـن الأشـخاص فـي أثنـاء ذلـك. لكنـك نسـيت حسـن النيّـة والحبّ المخلـص اللـذين حصـلت عليهمـا مـن والـديك، ومعلّميـك، وأصدقائك، ورؤسائك، وزملائك.

لا تشكُ، "ما من أحد قدّم لي شيئاً"، أو "بعد كل ما فعلته لـه، انقلـب علـي وخـانني". النـاس يتـذكّرون دائمـاً مـا فعلـوه للآخـرين وينسـون بسرعة مـا فعلـه الآخرون من أجلهم، وتلك حقيقة واقعـة. عندما تفعل شيئاً للآخرين، من المهمّ أن تفعله دون أن تنتظر أي

مكافأة وأن تنسى ما فعلته. وفي الوقت نفسه، تذكّر ما فعله الآخرون من أجلك وواظب على الشعور بالامتنان لهم مدة طويلة. إذا اعتمد الجميع هذه الطريقة الأساسية للتفكير، فسيصبح العالم مكاناً أفضل.

المشكلة في فكرة خذ وهات أنها تفتقر إلى الإحساس بحسن النيّة الغامر. وذلك يظهر أن إحساسك بالسعادة ضئيل جداً ويمكن أن تكدّره آراء الآخرين. بعبارة أخرى، إن نيّتك الحسنة أو سعادتك محدودة جداً بحيث لا تشعر بالرضا إلا إذا قدّم لك الآخرون حسن النيّة أو السعادة في المقابل. لكن إذا كنت تتدفّق حسن نيّة وسعادة، فإن هذه المشاعر تكفي لمسح كل السلبية وإزالتها. لذا امنح حسن النيّة الغامر والسعادة غير المحدودة. وأخرج الطاقة غير المحدودة من داخلك مثل النافورة.

انظر إلى الطبيعة. يمكنك أن ترى في الجبال العديد من الينابيع التي يتدفّق منها الماء بغزارة. هل تطلب هذه الينابيع شيئاً؟ وماذا عن الشمس في السماء؟ هل تطلب من البشر تعويضاً في المقابل؟ شركات الكهرباء تتقاضى المال مقابل الكهرباء، لكن الشمس تعطينا الحرارة والطاقة مجّاناً. من المستحيل أن نتوقّع من البشر على الأرض أن يكونوا مثل الشمس، لكن إذا كنت تدرك على الأقل أن هناك العديد من النعم المتدفّقة في الطبيعة، فسترى هذه النعم باعتبارها رحمة من عند الله.

القسم السادس

24

عش حياة بهيجة

غالباً ما أشدّد على أهمية أن تعيش حياة بهيجة، لكن كيف تطوّر هذه السمة؟ في ما يلي الخصائص التي يتمتّع بها دائماً من لديهم سمة السعادة الصحية وخلوّ البال.

1) العيش بمسؤولية

من الصعب أن تجد أشخاصاً يتحمّلون المسؤولية اليوم. لقد أصبح الناس مثيرين جداً للجدل، ويجدون صعوبة في ممارسة التأمّل الذاتي لأنهم يحاولون تبرير أنفسهم أو اختلاق الأعذار. لذا إذا وجدت في نفسك ميلاً لاختلاق الأعذار والشكوى، أرجوك أن تتذكّر أن تكون أكثر تحمّلاً للمسؤولية.

يشكّل ارتكاب الأخطاء والفشل جزءاً من حياة الإنسان، لكن تقبّل الأخطاء التي ترتكبها والاعتراف بها بكياسة تتيح الفرص لروحك كي تتقدّم. أما الافتقار إلى الكياسة ومواجهة صعوبة في تقبّل إخفاقاتك فإنما يمنعان نفسك من التقدّم خطوة نحو المرحلة التالية.

2) عدم السعي للحصول على مقابل

هل تقدّم ما تستطيع للآخرين دون أن تسعى للحصول على مقابل؟ قلة من الناس تمتلك هذه الروح، وربما لا تجد واحداً في المئة. مع ذلك فإنك ستجدهم إذا بحثت عن كثب. ونقطة الانطلاق هي الرغبة في أن تصبح ممن يحيّون الجميع ببهجة تحية الصباح، ويقدّمون زهرة هدية، ويمضون. هذه هي الشخصية التي يجب أن تضعها نصب عينيك. واصل السعي إليها وستحصل في النهاية على شخصية رقيقة وشفّافة كالنسمة.

3أ) إدراك الحياة المحدودة

إن حياتك محدودة، لكنها غير محدودة في الوقت نفسه. وذلك شبيه بجملة محيّرة في الفلسفة البوذية (زن كوان). يشترك جميع البشر الذين يعيشون على الأرض "بحياة محدودة"، وسيغادر الجميع هذا العالم عاجلاً أو آجلاً. ولن يظل على قيد الحياة كثيرون بعد مرور مئة سنة. الجميع سيموتون في نهاية المطاف، سواء أكانوا من أفراد الأسرة أم أقرباء أم جيراناً. إذا كنت تدرك أن الجميع سيموتون ذات يوم، فربما تكون أكثر تعاطفاً مع جميع الناس. وستغادر هذا العالم أيضاً بعد عدة سنين أو عقود.

غير أن المنتمين إلى مجموعة العلم السعيد يعرفون أن حياتنا غير محدودة، لذا إذا كنت تعرف أنك ستغادر هذا العالم في نهاية المطاف، فمن الطبيعي أن تفكّر في ترك انطباع سارّ في قلوب الناس.

3ب) تنبّه إلى الحياة غير المحدودة

إن امتلاك "حياة غير محدودة" تعني أن لدى البشر فرصاً عديدة للبدء من جديد. وذلك يتأتّى من شكل عظيم من أشكال الحبّ. من المؤلم والمخيف أن ينتهي بك الأمر في الجحيم بعد الموت. لكن روحك تبقى حيّة حتى إذا انتهيت إلى الجحيم. كما أنك إذا أمضيت عدة مئات من السنين تمارس الانضباط الروحي في الجحيم، فستتمكّن من العودة إلى الجنّة. وسيسمح لك بعد ذلك بالولادة ثانية على الأرض. إذا اعتقدت أن هذه الحياة هي الوحيدة، فربما تسعى وتجهد دون جدوى، لكن لديك عدة فرص للبدء من جديد.

تعتبر بعض الأفكار الدينية أن التناسخ أمر مؤلم، لكن من المستحسن أن تسترخي وتكون شاكراً لأنك تُمنح حياة وروحاً، بصرف النظر عن عدد المرات التي تفشل فيها. وذلك يتيح لك أن تتنفّس بسهولة وتعيش حياة بهيجة.

25

السعادة لا تحتاج إلى شروط

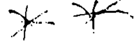
من الجبن أن تتطلّب شخصياً شروطاً لتحقيق السعادة. لا تقل، "لو أنني كنت أمتلك مليون دولار"، أو "لو كان لدي عمل أفضل"، أو "لو كان في وسعي أن أتزوّج شخصاً رائعاً"، أو "لو أستطيع التخرّج في كليّة جيّدة".

تخيل أن هناك امرءاً ذكياً، وإيجابياً، ولديه أفكار بنّاءة دائماً، ويضجّ بالحماسة والأمل. هل تهتمّ إذا مرض ذلك المرء، أو أفلس، أو فشل في التعليم أو العمل؟

نظراً إلى أن الناس يظهرون الظلّ الداكن للفشل، فإن الآخرين يعتقدون أنهم "أشخاص تعساء". لكن إذا تخلّص المرء من الظل الداكن وعاش حياة بهيجة، وإيجابية، مفعمة بالأمل، فسيُنظر إليه باعتباره "شخصاً سعيداً.

ماذا لو كان العالم مليئاً بأشخاص يستيقظون في الصباح قائلين، "ما أعظم هذا الصباح! سأعمل جاهداً اليوم. لست خائفاً من التقدّم في السنّ. سأظلّ أعمل حتى أيامي الأخيرة. سأعمل جاهداً لجعل العالم مكاناً أفضل للعيش، ومليئاً بكثير من الأشخاص السعداء".

إذا لم تستطع أن تملأ العالم بأكمله بالسعادة على الفور، فإنك إذا تمكّنت من اتخاذ هذا الموقف فستتخلّص من قطرة واحدة من التعاسة في هذا العالم. وذلك أمر يمكن تحقيقه تماماً. فالحياة المتألّقة والسعيدة تتبدّى بمجرّد اعتناق الأفكار المشرقة والسعيدة.



ولكي تعيش حياة مشرقة، عليك ألا تختلق الأعذار. عليك ألا تفكّر بأنك لن تكون سعيداً إلا إذا تحقّق شرط محدّد. فسيفتح مسار رائع لمن يبذلون الجهد، ويتخذون موقفاً إيجابياً من صنع مستقبل مشرق بصرف النظر عن الظروف.

تحلّ بالشجاعة، واستجمع الإرادة لتفتح مساراً عبر الغابة الكثيفة. ومن يستطيعون القيام بذلك هم الذين يفتحون حدود عالم جديد تماماً. لا تفكّر في الشروط. ودّع الأفكار التي تبدأ بما يلي، "لو كان لدي..." أو "لمَ لم أكنِ...". ومن الآن فصاعداً لا تفكّر في أسباب ما يحول دون أن تكون سعيداً. وتوقّف عن الشكوى.

/ لم يحقّق أحد النجاح بالتذمّر والشكوى. إذا شكوت، تلوّث عقلك بالسمّ وأوصلت مشاعر سلبية للآخرين. الشكاوى مثل السموم، إنها تجعل الناس يعانون أضعافاً مضاعفة. لذا، أولاً لا تشْكُ، لكن ذلك لا يكفي. ازرع البذور المشرقة والإيجابية في عقلك مكان هذه الشكاوى. فسيؤدي ذلك إلى نموّ أزهار جميلة داخل عقلك. |

القسم السابع

26

تجاوز المصاعب بروح "أنا بخير

لقد قيل منذ الأزمنة القديمة إن الناس يكبرون ليشبهوا صورتهم عن أنفسهم. وهذا أمر يتفق عليه شكيموني بوذا، وسقراط، وماركوس أورليوس، بالإضافة إلى الفيلسوف رالف والدو إمرسون وعالم النفس وليام جيمس. جميعهم يتحدّثون باعتبارهم أفراداً، لكن جوهر رسالتهم هي:

"البشر يعكسون الصورة التي يحملونها عن أنفسهم. وأنت من تعتقد أنه أنت. ماذا الذي تفكّر فيه كل يوم؟ الأشياء التي تفكّر فيها وتتأملها كل يوم تجعلك ما أنت عليه. ملابسك أو مظهرك الخارجي لا يهم. وسيرتك الذاتية لن تُظهر للناس من أنت، لكن أنت من تعتقد أنه أنت".

هكذا هو الحال في عالم الأرواح. لا شيء هناك غير الفكر. الوجود في عالم الأرواح يتكوّن من الأفكار فقط والأمور تظهر تماماً مثلما يعتقد الناس. وتتحقّق هذه الأفكار أيضاً في هذا العالم بمرور الزمن.

بعبارة أخرى، أنت الشخص الذي تحكم عليه وتعتقد أنه نفسك. إذا اعتقدت بذرة أنها مجد الصباح فستنتج نورات مجد الصباح، في حين أن البذرة التي تعتقد أنها بطيخ ستنتج بطيخاً. ويتوقّف ما إذا كان المستقبل إيجابياً أو سلبياً، متفائلاً أو متشائماً، سعيداً أو تعيساً، على البذور الموجودة في قلبك. إذا كنت تريد مستقبلاً سعيداً، عليك أن تزرع بذرة إيجابية في قلبك وترعاها حتى النضج. ويمكنك رعاية هذه البذرة بمواصلة التفكير في الأفكار نفسها. وعندما تشعر أن السلبية ستغلب على قلبك، فإن عليك أن تولّد طاقة تفاؤلية في داخلك وتواجهها بها.

يتعذّر على البشر أن يحملوا فكرتين متناقضتين في عقولهم في الوقت نفسه. فلا يستطيع الناس الضحك عندما يتحدّثون عن أمر محزن، ولا يمكنهم أيضاً البكاء وهم يتحدّثون عن شيء مفرح.

لذلك فإن الأفكار التي تملأ عقلك مهمّة جداً. عليك أن تحمل صورة إيجابية عن نفسك على الدوام. وعليك أن تخلق صورة متطوّرة عن نفسك، تحقّق النجاح، وتكون مفيدة للمجتمع والعالم، وتجد السعادة الشخصية وتجلب السعادة للمحيطين بك. هذه هي الصورة التي يجب أن تحتفظ بها في مقدّم عقلك. لو شعرت بأن طاقة فكرية سلبيّة تجذبك إلى أسفل، عليك أن تستجمع الشجاعة وتصدر مزيداً من الطاقة الفكرية الإيجابية. وإذا

تمكّنت من القيام بذلك في هذا العالم، فستتمكّن من فعل ذلك في العالم الآخر ويمكن القول إنك حقّقت الفوز في الحياة.

إذا تمكّنت من اكتشاف قوّة الفكر العظيمة، فسأكون سعيداً جداً.

خاتمة

تقدّم محتويات هذا الكتاب وصفة للنجاح في الحياة، يستطيع أن يستخدمها الجميع في كل أنحاء العالم. إنه كتاب دراسي أساسي كُتب بعبارات بسيطة توفّر تعليمات عن كيفية العيش حياة سعيدة. إنه إنجيل حديث، سوترا حديثة، ودراسة للحياة، وطريقة حياة تتجاوز جميع الحواجز التي تقسم الأديان والمذاهب.

إنني أريد من الجميع، بمن فيهم الفقراء، والمرضى، ومن يعانون من النزاعات في العلاقات، ومن يواجهون ظروفاً معاكسة وهموماً، أن يأخذوا هذا الكتاب ويقرؤوه. وأصلي كي تصل هذه التعاليم إلى مليارات البشر، أصلّي بخشوع وقوّة. وأتمنى مخلصاً أن يتمكّن مزيد من الأشخاص من جعل شخصياتهم الفريدة تشرق، وأن يرسموا ابتسامة جميلة على وجوههم دائماً، وأن يظهروا دائماً روحاً سعيدة وحرّة، ويمتلكوا القدرة على بناء مستقبل باهر.

ريوهو أوكاوا

أنــا بخـيـر!

كيـف تجـتـــاز الأوقـــات الصـعــبـــة

يحتوى هذا الكتـاب على وصفة للنجـاح في الحيـاة. ويمكن للناس في مختلف أنحاء العالم اسـتخدام هذه الوصفة والاسـتفادة منها. إنّه كتاب أساسـي، كُتب بلغة سهلة وواضحة ليقدّم للقارئ التعليمات التي تساعده على إدارة حياة ملؤها السعادة. بل هو مرجع شـامل وحديث، ودراسـة للحياة، وطريقة للعيش تتجاوز جميع الحواجز التي تقسّم الناس بين الأديان والمذاهب.

عن المعلّم ريوهو أوكاوا

كرّس المعلّم ريوهو أوكاوا، مؤسِّس Happy Science معظم حياته لاستكشاف الحقيقة وإيجاد سُبلٍ لمنح السعادة الحقيقية للناس حول العالم. وهو وُلد في توكوشيما، اليابان، في العام 1956. وتخـرج من جامعة طوكيو. وفي آذار / مارس 1981 خاض تجـارب روحية عدة أثمرت في تعميق معرفته وحكمته، مما دفعه لنشـر رسـالة السـلام والتآلف على الأرض. وبعد عمله في مؤسسـة تجاريـة كبرى في طوكيو ودراسـته الإدارة المالية العالميـة في Graduate Center في جامعة مدينة نيويورك، أسس Happy Science في العام 1986.

ومنذ ذلك الحين، يتولى إعداد دورات تدريب روحية لأناس من جميع مشارب الحياة، ابتداءً من المراهقين حتى مدراء الشركات.

وهـو مؤلـف لأكثر من 1400 كتـاب، وقد نشـر في العـام 2010 فقـط 52 كتاباً ليحصـل على لقب «صاحب أعلـى رقـم لكتب قـام بتأليفها شـخص واحد في عـام واحد» في سـجل غينيس للأرقام القياسـية. وفي اليابـان، سـجلت مؤلفات المعلّـم أوكاوا الجديدة التي تُنشـر كل عام أعلى معدلات مبيعات للكتب على مدى 22 عاماً متعاقبة، ولقد تمّت ترجمة كتبه إلى 27 لغة.

وإضافة لاستمراريته في الكتابة، لا زال يقدم أحاديث ومحاضرات حول العالم.

كما أن أوكاوا هو مؤسـس أكاديمية Happy Science، وهي مدرسـة متوسـطة وثانوية خاصة.

وهو حالياً في طور التخطيط لإنشاء جامعة Happy Science في العام 2015.

http://ryuho-okawa.ae.org





الدار العربيـة للعلوم ناشـرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com

ISBN 978-614-01-1027-4

